

LES ILES LOFOTEN (8 J)

T609
Norvège - NO



Des goélands, sternes, macareux, guillemots, phoques... et des hommes habitent les paysages somptueux des îles Lofoten. Seules les mouettes enchantent le silence des *rorbus*, habitat traditionnel des pêcheurs, préservés et même classés pour certains (Nusfjord est inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco).
Les lignes de crêtes, alpages à gravir et cols à franchir offrent au regard une symphonie en vert et bleu. Harmonie d'eau des lacs, du fjord et de la mer, des sols d'herbe et de mousse. Durant l'été, jusqu'au 14 juillet environ, le soleil oublie de se coucher, et si vous vous laissez aller à la tendresse des crépuscules qui renaissent au mois d'août, il se peut que vous songiez, comme Rimbaud :

“Elle est retrouvée.
Quoi ? - L'Eternité.
C'est la mer allée
Avec le soleil.”

Les points forts de ce voyage
• Le voyage le plus complet sur les Lofoten, avec les meilleures randonnées et les plus beaux panoramas du pays.
• La mini-croisière sur l'Express Côtier entre les îles et le continent.
• La découverte de l'île de Værøy.
• Une nuit à Nusfjord dans les *rorbus* classés par l'Unesco.

Points de repères

Niveau 3 : en moyenne : marche de 5 heures par jour sur sentier et/ou 600 à 800 mètres de dénivelée positive environ et/ou 15 kilomètres.

Randonnée : pour aborder une région ou un pays en profondeur. Marches en traversée ou en boucle, faciles d'accès.

3 à 6 heures par jour, à travers la toundra ou la pelouse alpine arctique, parfois dans les éboulis et les fougères qui ralentissent la marche, ou sur les névés qui la facilitent. Les dénivelées des randonnées sont relativement modestes, mais le terrain ne l'est pas. Les sentiers, quand ils existent, sont “rustiques”, dans des pentes parfois raides. Et quand on marche, il faut souvent choisir entre regarder, ou bien ses pieds, ou bien le paysage.



Durée :	8 jours
Portage :	Uniquement vos affaires de la journée
Hébergement :	Rorbu, sjøhus, chalet
Encadrement :	Guide-accompagnateur Allibert français
Groupe :	De 5 à 15 participants

*** Départs spéciaux du 28 août et du 11 septembre 2011 : couleurs de l'automne et aurores boréales.**

Au jour le jour

J 1/ Paris - Oslo - Bodø
Vol Paris-Oslo-Bodø. Hébergement en chalet, au camping de Bodø.

J 2/ Bodømarka, la “campagne arctique” - ferry pour l'île de Værøy
Randonnée : *marka* de Bødø.
Randonnée dans la *marka* de Bødø, la nature sauvage et ses rares paysans. *Marka* signifie “champ” ou “pâturage” en norvégien ; “campagne arctique” en est une traduction imagée assez appropriée. Elle arrive aux portes de la ville, avec ses

lacs, ses tourbières, ses airelles et myrtilles, mais aussi ses refuges de montagne, ses sentiers plus ou moins bien balisés et ses pistes de ski de fond bordées de lampadaires pour l'hiver. C'est le stade de neige, de jeu et de plein air des Bodinois. Départ du ferry pour les îles en milieu d'après-midi. Hébergement à Værøy.
3 h 30 de marche. 12 kilomètres. M = D : 200 à 300 m.

A noter à propos de l'île de Værøy
La desserte maritime de l'île de Værøy varie selon le moment de l'été, et change immanquablement d'une année sur l'autre. Les habitants de l'île font depuis longtemps pression pour obtenir une fréquence de rotations plus élevée et bénéficier ainsi un peu plus de l'apport touristique. Avec le temps, ils ont obtenu un début de satisfaction. L'enchaînement des étapes des cinq premiers jours ci-dessous est donc donné à titre d'exemple. L'étape de Værøy y sera insérée, selon les rotations effectives. En fonction des départs, vous pourrez donc passer une ou deux nuits sur l'île.

J 3/ L'île de Værøy, Håen
Randonnée : sommet de Håen (438 m).
L'île montagneuse de Værøy ne fait que quelques kilomètres carrés. Ses habitants, 800 environ, y vivent de la pêche. De janvier à avril, la morue sèche en plein air jusqu'au début de l'été sur des séchoirs de bois, puis est entreposée en attendant les commandes. La morue séchée (*stokkfisk*, littéralement le “poisson que l'on fait sécher sur des échelles en bois”) est vendue dans le sud de l'Europe, aux Portugais surtout, mais aussi en France. Ainsi le Rouergue, où le *stokkfisk* a donné son nom à un plat local réputé, l'estofinado. Nous faisons aujourd'hui la découverte de l'île, entre 300 et 438 mètres d'altitude, par les crêtes tombant à la verticale sur notre sentier de demain. Au passage, visite d'une cache qui servait autrefois à la capture de l'aigle pêcheur. L'aigle de mer (pygargue à queue blanche) est un prédateur qui ne se contente pas de poissons ou de charognes ; il s'intéresse aussi aux moutons, et était donc considéré comme un nuisible par les populations locales. Sa capture était encouragée par une prime. Elle est aujourd'hui interdite. Devant la cachette de pierre, votre guide vous décrira la technique. Autre curiosité locale, le *lundehund*, chien un peu dégénéré par la consanguinité insulaire, dressé pour la capture des macareux, les perroquets de mer (pour les plus curieux, lien vers un site qui lui est consacré, en anglais). Le sommet de Håen est coiffé d'un bâtiment militaire au bout d'une route stratégique (qui facilite notre retour). C'est un radar de l'Otan chargé de surveiller les nombreuses incursions dans les eaux norvégiennes de sous-marins russes, qui, depuis 1945, viennent ici tester les systèmes de surveillance et de détection des Occidentaux. Ce n'est pas ce que nous sommes venus voir ici, mais le paysage. Le ferry nous ramène le soir à Moskenes, et de là, taxi pour Å. Hébergement à Å.
4 h de marche. 9 km. M = D : 438 m.

J 4/ Tindstinden, 490 m, le belvédère de Å
Randonnée : Tindstinden.
Å se prononce comme le son “o” dans le mot français “eau”. Il en va de même chaque fois que dans un mot norvégien la lettre “a” porte un accent en forme de petit anneau, å et Å, ou lorsque deux voyelles “a” se suivent, aa ou Aa. Ainsi, Å peut s'écrire aussi Aa... Å est un village de quelques dizaines d'habitants. C'est le dernier que l'on peut atteindre par la route grâce au ferry de Melbu (projet de tunnel) et au chapelet de ponts routiers et de tunnels sous-marins reliant les îles entre elles et au continent. On peut le visiter comme un musée, quelques-unes des maisons où s'exerçaient les activités traditionnelles ayant été gardées en l'état.
Lorsque, depuis nos *rorbus*, nous regardons la montagne dos à la mer, un sommet à droite nous domine du haut de ses 490 mètres. C'est le Tindstinden et sa face sud vertigineuse et inaccessible. Nous attaquons ce sommet par la voie normale, la face nord. D'en haut, nouvelle vue remarquable sur les sommets environnants. Tindstinden peut se traduire par le “sommet du sommet”. Il s'agit du sommet qui domine le village de Tind, qui lui-même tient son nom du fait qu'il est dominé par un sommet (*tind*). Donc la bonne traduction est le “sommet de Tind”. Vous suivez ? Non ? Bon, ça ne fait rien ! Hébergement à Å.
4 h de marche depuis Sørvågen, 5 h depuis Å. M = D 500 m.

J 5/ Munkebu et le sommet du Munkan (775 m)
Randonnée : Munkebu et le Munkan.
Journée consacrée à la montée au petit refuge de Munkebu construit en 1992. Le chemin domine une guirlande de lacs profondément encaissés. L'érosion glaciaire a raboté le vieux socle hercynien de la vitalité juvénile d'entonnoirs profonds dominés de pics élancés dans un festival de verticalité. Un opéra de cimes ! Poursuite jusqu'à l'épaule du Munkan qui émerge à 775 mètres. Hébergement à Å.
6 h 30 de marche. 14 km. M = D : 800 m.

J 6/ Col de Stokkvikåret
Randonnée : col de Stokkvikåret.
Stokkvikåret, col à un peu plus de 400 mètres d'altitude, est une “petite” promenade de 6 kilomètres aller-retour, mais qui nécessite en général plus de 5 heures de marche effective. Le sentier longe le lac d'Ågvatnet, inépuisable réservoir d'eau potable du village. Hébergement à Å (ou Fredvang en *sjøhus* après transfert en taxi).
5 h 30 de marche. 7 km. M = D 450 m.

J 7/ Mulstøa
Randonnée : Mulstøa.
Eventuellement, taxi pour Fredvang ce matin, puis randonnée de Mulstøa.
Jusqu'au milieu du siècle dernier, des Norvégiens vivaient sur le moindre lopin de terre plus ou moins exploitable, même d'accès difficile par terre comme par mer. Mulstøa illustre bien cette forme d'établissement humain où il fallait lutter avec acharnement pour assurer sa subsistance. Un lieu qui dit tout de la farouche discrétion, du goût pour l'isolement et du

besoin d'indépendance du descendant de ces pionniers, le Norvégien d'aujourd'hui. Promenade le long de la mer pour aller visiter ce site à la pointe nord de la presqu'île. En cours de chemin, visite à un piège à aigle de mer. Mulstøtinden, le sommet qui domine les restes du hameau, ne peut s'atteindre aisément qu'en revenant sur nos pas jusqu'au fond de la baie de Sandbotnen, la baie des Sables. Au retour, visite possible du musée de la Tourbe (20 nok, environ 2,5 €).
5 à 6 h de marche. 8 km. M = D : 250 m.
En début de soirée, taxi pour nous conduire à Stamsund où l'Express côtier appareille à 21 h 30 pour Bodø. Nuit en chalet au camping de Bodø. Nous arrivons en plein jour, à plus de 1 heure du matin. Même à cette heure, tardive, la ville est très animée en fin de semaine.

J 8/ Bodø - Oslo - Paris
Vols pour Oslo (possibilité d'extension, voir conditions dans la fiche Informations générales Norvège), puis Paris.
Hélas, c'est fini, on rentre. Au revoir la Norvège et à bientôt.

NB : *les temps de marche sont donnés à titre indicatif.*
Dénivelée : M = montée. D = descente.

Départs spéciaux du 28 août et du 11 septembre 2011 : couleurs de l'automne et aurores boréales
Ruska en finnois, *les couleurs* au Canada (que l'on confond parfois avec l'été indien), *høstens farger* en norvégien, c'est toujours les couleurs de l'automne qu'il s'agit. Ou comment s'étonner de la fugitive métamorphose colorée de la nature. Les feuillages passent des tons verts au rouge, orange, jaune, jaune, brun ou pourpre avant de larguer leurs amarres, leur hôte nourricier s'apprêtant à affronter le général hiver. Pour le dire bien mieux :
Salut ! Bois couronnés d'un reste de verdure !
Feuillages jaunissants sur les gazons épars !
Salut, derniers beaux jours ! Le deuil de la nature
Convient à la douleur et plaît à mes regards !
Lamartine ne connaissait probablement pas les aurores boréales. Nul doute qu'il les eût chantées elles aussi.

Votre budget

Le prix comprend
— Les vols internationaux Paris-Oslo-Bodø et Bodø-Oslo-Paris en classe économique.
— Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
— Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du programme (sauf transports terrestres à Bodø les J 7 et J 8).
— L'hébergement tel que décrit, en pension complète, sauf les repas à Bodø (J 1, J 7 et éventuel déjeuner du J 8), les repas et boissons au cours des vols internationaux et intérieurs.
— L'assistance d'un accompagnateur français de l'équipe Allibert.

Le prix ne comprend pas
— L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
— Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

Vos dépenses sur place
— Les dépenses d'ordre personnel et les boissons.
— Tout ce qui dans les textes est noté "en option".
— Sauf mention contraire, les entrées dans les musées, lieux touristiques ou culturels payants.
— Les repas à Bodø (J 1, J 7 et éventuellement J 8).
— Les transports à Bodø entre le port de l'express côtier et l'hébergement le J 7, et de l'hébergement à l'aéroport le J 8 : compter 100 à 120 NOK par taxi pour le premier transfert, et 100 NOK environ pour le deuxième.
— Les repas et boissons durant les vols internationaux et intérieurs (repas et boissons sont payants sur les vols des compagnies SAS, Brathens, Wideroe et Norwegian).

Information sur le prix de votre voyage
Des modifications (taxes aériennes, surcharge carburant, changement de compagnie, etc...) peuvent intervenir. Dans ce cas, vous en serez informés au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R 211-8 du code du tourisme pourront s'appliquer.

Vos avantages
Le programme Fidélité*
3 % de réduction tous les deux voyages (à partir du deuxième), pour une inscription à plus de deux mois du départ.
** limité à 150 €*
Opération susceptible d'être suspendue sans préavis. *Les remises fidélité ne s'appliquent pas aux groupes constitués et aux week-ends Caravane.*

ANNEXE
Votre assurance et votre assistance

Un voyage d'aventure comprend des risques qu'il convient de pallier en étant bien assuré.
Il est nécessaire de distinguer :

— L'assistance, couvrant essentiellement les frais de recherche-secours, le rapatriement et les frais médicaux ; elle intervient dès qu'un contact médical permet de décider de votre rapatriement. Au préalable, dans les régions éloignées des infrastructures médicales et difficiles d'accès, vous devez accepter l'organisation de premiers secours par des moyens locaux (porteurs, chevaux, 4X4, etc.).
— L'assurance, qui vous protège du risque financier d'annulation, et indemnise la perte ou le vol des bagages.

Notre conseil
Vérifiez attentivement les plafonds de vos contrats personnels d'assurance et d'assistance, en particulier sur les recherches-secours (à titre indicatif, un montant minimal de 15 000 € est recommandé, ce qui est le cas pour la Fédération des clubs alpins français, la FFME…).

Vous pouvez souscrire de façon commune ou séparée un contrat d'assistance seule ou un contrat groupé d'assistance et d'assurance (deux niveaux, "standard" ou "étendue"), **sachant que nous servons uniquement d'intermédiaire entre vous et l'assureur.**

<table>
<tr><th></th><th>% du prix du voyage</th><th>Garantie assistance</th><th>Garantie assurance</th></tr>
<tr><td>Assistance
EUROP ASSISTANCE</td><td>1,5 %</td><td rowspan="3">• Transport médical :
frais réels
• Frais médicaux :
jusqu'à 152 500 €
• Frais de recherche-secours :
jusqu'à 15 245 €
• Avance sur caution pénale :
15 300 €
• Honoraires d'avocat :
3 100 €</td><td>NON</td></tr>
<tr><td>Assurance/assistance
EUROP ASSISTANCE</td><td>3,5 %</td><td>• Annulation pour raison médicale ou accidentelle, pour vous et vos proches, licenciement, destruction de locaux
• Assurance des bagages à concurrence de 762,25 €
• Interruption de séjour à compter du jour suivant votre rapatriement</td></tr>
<tr><td>Assurance/ assistance étendue
EUROP ASSISTANCE</td><td>4,5 %</td><td>• Annulation pour raison médicale ou accidentelle, pour vous et vos proches
• Tous les cas d'annulation imprévisibles au jour de la souscription, indépendant de votre volonté et justifiés
• Assurance des bagages à concurrence de 1 524,49 €
• Interruption de séjour à compter du jour suivant votre rapatriement</td></tr>
<tr><td colspan="4">Si vous choisissez de souscrire ces contrats, les conventions vous seront envoyées lors de votre confirmation d'inscription.</td></tr>
</table>

Sur le terrain

Synergie

Il peut nous arriver d'accueillir sur ce voyage T609 des personnes inscrites pour le voyage T608 (programme "Iles Lofoten en deux semaines"), et inversement. Les sept premiers jours des deux programmes sont en effet identiques. L'agrégation des candidats des T609 et T608 dont les dates correspondent nous permet ainsi de confirmer des départs qui n'auraient autrement pas pu l'être, faute de participants à l'un ou l'autre programme, voire aux deux. Un groupe peut ainsi accueillir ceux qui restent une semaine et ceux qui restent deux semaines. Dans ce cas, l'accompagnateur vous conduira au bateau pour Bodø le J 7. Bien entendu, les deux groupes pourront être autonomes, chacun avec son accompagnateur, si le nombre de participants sur chacun des programmes le justifie. Lorsque le voyage T609 peut fonctionner en autonomie avec son propre accompagnateur, le programme en est modifié pour éviter le télescopage avec le voyage T608 correspondant (en raison de la capacité d'accueil limitée dans certains hébergements, notamment à Værøy). Ceci ne compromet absolument pas la qualité du voyage et tous les sites prévus sont visités.

L'équipe
Un guide-accompagnateur Allibert français.

Les déplacements
— Transferts et déplacements en taxis.
— Traversées aller-retour aux îles et entre les îles Lofoten en ferry/Express côtier.
— Les taxis à Bodø des jours 7 et 8 (du port au camping et du camping à l'aéroport) sont à votre charge.
— Lors des trajets en avion, il arrive parfois que les bagages ne suivent pas sur les vols internationaux. Aussi une sage précaution consiste à de vous équiper comme pour une randonnée lors du voyage aller avec chaussures, vêtements chauds et de pluie, même si le temps est chaud et radieux en France. Si votre bagage n'arrive pas tout de suite, vous pourrez quand même randonner en attendant son arrivée. Pour le reste, la solidarité jouera. Autre précaution plus vitale, voyager avec vos médicaments importants dans votre sac en cabine et non dans le bagage en soute…

L'hébergement
Nous choisissons les hébergements proposant le meilleur rapport qualité-prix en fonction des lieux traversés.
***NB :** les jetons de douche, lorsqu'ils existent, sont attribués sur la base d'une douche par jour.*
— A Bodø : chalets de camping de deux à quatre personnes, base chambre double.
— Ailleurs, habitats collectifs (*rorbu*, *sjøhus*, *hytter* ou maisons privées), chalets de camping de deux à quatre personnes, base chambre double.

<u>*Les différents types d'habitat collectif*</u>
— Le *rorbu* (littéralement "maison de rameurs", car, autrefois, les pêcheurs faisaient avancer leur petite barque à la rame), en particulier dans les Lofoten : hébergement traditionnel chaleureux et convivial ! Petits cabanons rouges plantés sur pilotis dans la mer, ils servaient autrefois d'abri aux pêcheurs. Ils sont aujourd'hui confortablement aménagés pour les touristes, avec cuisine équipée, chambres de deux à quatre lits le plus souvent avec couettes, salle de bains avec douche chaude, parfois machine à laver le linge, salle de séjour avec coin-repas, souvent fauteuils et table basse. Chauffage électrique avec parfois un poêle à bois pour l'ambiance. Six à douze personnes par *rorbu*.
— Le *sjøhus* (prononcer "cheuhusse") : habitat collectif pour pêcheurs et ouvriers des usines à poisson. Plus récents que les *rorbus*, mais tout aussi traditionnels. Deux à quatre lits par chambre.
— Les *hytter* : sorte de chalets souvent situés sur de petits terrains de camping calmes. Parfois moins vastes que les *rorbus*, mais presque aussi confortables.

Les repas
— Les repas à Bodø (J 1, J 7 et éventuel déjeuner du J 8) sont à votre charge, les autres sont compris dans la pension complète.
— Déjeuner : pique-nique froid préparé par le guide, avec votre aide.
— Petit déjeuner et dîner : pour éviter les restaurants particulièrement chers, ces repas sont préparés par le guide Allibert, avec l'aide des personnes du groupe. Les produits sont achetés dans les magasins d'alimentation locaux, en fonction des goûts des participants.
La Norvège est réputée pour la qualité de ses produits, en particulier son poisson. Vous trouverez également beaucoup de laitages, et à peu près les mêmes aliments qu'en France. Le choix de fruits et légumes est moins large. Vous pouvez aussi tester des produits locaux au goût et à la texture inimitables, comme le fromage de Gudbrandsdal !

<u>*Les boissons*</u>
Rubrique pousse-au-crime
L'eau du robinet est potable et ne nécessite pas de traitement.
La vente d'alcool est très réglementée en Norvège, à part la bière (de 4° à 6° maxi), qu'on trouve dans les magasins d'alimentation. Quant aux autres boissons alcoolisées, elles sont vendues en ville dans des magasins spécialisés appelés *vinmonopolet*, que nous ne trouverons pas dans la toundra. Nous aurons rarement l'occasion de nous en procurer, sauf la bière, et encore avec des contraintes horaires archaïques spécifiques à cette vente. De plus, elle est très chère. Mais à part la bière (qui est bonne) vous ne boirez pas de boissons alcoolisées achetées sur place. Les boissons sont en détaxe à l'aéroport de Paris, la Norvège ne faisant pas partie de l'Union européenne. Une goutte d'alcool aide à l'ambiance. Et ce qui peut paraître superflu vu de France est souvent apprécié différemment une fois sur place. En général, l'accompagnateur a bien quelques munitions, mais là, c'est sûr, elles filent vite, surtout quand il enchaîne plusieurs circuits. Il n'est pas interdit d'emporter un peu de remontant (whisky, pastis)...

Le transport des bagages

— Vous portez un petit sac à dos contenant les affaires nécessaires pour la demi-journée ou la journée : gourde, appareil photo, vêtements chauds et de pluie, pique-nique de midi.
— Pendant la marche, votre sac de voyage reste dans les hébergements ou est transporté par les véhicules utilisés pour les transferts.

Norvège

Les devises
La monnaie est la couronne norvégienne (NOK)
Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 8 NOK (10 NOK = 1,3 €).
Nous vous conseillons d'emporter des euros en espèces. Comme en France, les cartes de crédit ne sont pas toujours acceptées pour régler les achats. Nous vous recommandons de faire le change aux aéroports d'Oslo ou de Copenhague. A l'aéroport de Bergen, le change n'est pas toujours possible, et il est impossible à Bodø, Stavanger, Ålesund et Alta. On trouve des distributeurs automatiques de billets dans les aéroports et dans les villes.

L'accès sur place

Norvège

Les vols

Au départ de Paris
Vols sur les lignes régulières des compagnies aériennes SAS, Braathens, Widerøe ou Norwegian, parfois via Oslo, et/ou Copenhague.

Attention ! en cas de transit à Oslo à l'aller, vous devrez récupérer vos bagages à l'arrivée de votre vol international pour les dédouaner avant de les réenregistrer pour le vol intérieur.

A prévoir avant le départ

Norvège
Les formalités administratives
— Pour les membres de l'Union européenne et de la Suisse : carte d'identité ou passeport valide.
Vous voyagez avec des enfants
Les enfants sont soumis aux mêmes obligations que les adultes, décrites ci-dessus.
A noter : les inscriptions de mineurs sur les passeports des parents sont désormais impossibles, les mineurs doivent être titulaires d'un passeport individuel ou d'une carte d'identité individuelle. La possession de ce document, en cours de validité, est suffisante pour permettre au mineur de sortir du territoire français.
- *S'il est accompagné d'une personne titulaire de l'autorité parentale*, le mineur peut quitter le territoire français avec sa carte nationale d'identité. Dans ce cas, les autorités douanières peuvent exiger un document prouvant que l'accompagnant est bien le parent (livret de famille ou acte de naissance par exemple). L'enfant devra sinon être titulaire d'un passeport individuel en cours de validité.
- *S'il voyage seul ou avec un tiers*, le mineur devra présenter, en plus de sa carte d'identité en cours de validité, une attestation de sortie du territoire français, délivrée à la demande du titulaire de l'autorité parentale par le maire de la commune de résidence ; ou être titulaire d'un passeport individuel en cours de validité.

— Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires norvégiennes dans votre pays.

Important : l'Express côtier exige votre date de naissance. N'omettez pas ce renseignement dans votre formulaire d'inscription.

Norvège

La santé

Vaccins
Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde.
Vaccin contre l'hépatite : à recommander.

Dentiste et médecin
Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Carte européenne d'assurance maladie (CEAM)
Au cours de votre séjour en Europe, la carte européenne d'assurance maladie vous permet de bénéficier, si nécessaire, d'une prise en charge de vos soins médicaux, selon la législation en vigueur. Nominative et individuelle, elle est valable un an.

Pour en faire la demande, remplissez le formulaire prévu à cet effet. Attention ! un formulaire doit être rempli pour chaque membre de votre famille, y compris les enfants de moins de 16 ans. Vous recevrez votre carte, par courrier, sous 15 jours. Pour obtenir la carte, consulter le site internet www.ameli.fr ou prendre directement contact avec votre caisse d'assurance maladie.

Vous préparer à partir

Préparation physique
Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ)si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle
Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra :
— Un antalgique.
— Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
— Un antibiotique à large spectre.
— Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
— Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
— Un antiseptique.
— De la crème solaire et de la Biafine.
— Des pastilles pour purifier l'eau.
— En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, veinotonique, médicaments personnels.
Votre guide Allibert disposera également d'une trousse de secours.

Votre équipement
L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas, transporté par l'équipe logistique sur place.

Equipement de base
— Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
— Une veste en polaire type Polartec (si possible coupe-vent) ou Wind Pro (excellent rapport poids/isolation).
— Une veste imperméable et respirante (en Gore-Tex).
— Des pantalons de trek.
— Un collant thermique.
— Un bonnet.
— Une casquette ou un chapeau.
— Des lunettes de soleil (indice 3 minimum et 4 pour la haute montagne).
— Une paire de gants.
— Une cape de pluie.
— Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette).

Chaussures et matériel technique
— Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains. (Exemples dans la gamme X-Hiking de Salomon : Epic Cabrio , Elios).
— Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram. (Exemple dans la gamme Trekking Salomon : la Quest GTX).
http://www.salomon.com/fr/range/chaussures.html
— Des bâtons de marche télescopiques.

Bagages
— Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 30 à 40 litres, pour vos affaires de la journée.
Exemple chez Millet : le Hikker 38.
— Un sac de voyage de 80 à 100 litres, souple, transporté en journée par l'équipe de portage ou par véhicule.

Divers
— Des vêtements de rechange.
— Une paire de lacets de rechange.
— Une trousse de toilette et une serviette de bain.
— Du papier toilette.
— Un couteau de poche (en soute !).
— Un bol plastique, une cuillère (quand salade composée en pique-nique).
— Quelques sachets plastique pour protéger vos affaires.
— Une aiguille et du fil.

— Une pochette antivol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
— Un drap-sac.
— Un surpantalon en Gore-Tex.
— Un remède contre le mal de mer si vous n'avez pas le pied marin (au cas où…).
— Pour les voyages de septembre, une lampe de poche ou frontale.
— Pour les plus courageux, un maillot de bain.

Nos astuces
Pendant le vol, le sac à dos contient les choses fragiles (appareil photo...) ou utiles à vos premiers jours sur place (chaussures de marche, quelques vêtements, médicaments personnels avec ordonnance, etc.).

Prêt partez !

Séduit par ce voyage ? Pour concrétiser vos envies, il vous suffit de nous contacter.

Par Internet
Découvrez nos destinations et faites votre choix en vous appuyant sur nos fiches techniques.

Avantages :
— Réservez et payez votre voyage en ligne (paiement 100 % sécurisé).
— Frais de dossier (20 €) offerts.
— Préparez votre départ grâce à nos rubriques “Allibert pratique” et “conseils de guides”.

Pour vous inscrire :
— Sélectionnez votre voyage et cliquez sur “réserver”.
— Choisissez votre départ et indiquez le nombre de participants.
— Indiquez vos prestations supplémentaires.
— Saisissez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte nécessaires à l'inscription.
— Terminez votre réservation en complétant les informations sur votre niveau sportif.

Vous recevrez automatiquement un accusé de réception de votre règlement, qui sera débité après validation de votre dossier par un conseiller en voyages.

Dans nos agences
Auprès de l'un de nos conseillers.

Par téléphone
En France : 04 76 45 50 50.
En Belgique : 02 526 92 90.
En Suisse : 022 849 85 51.

Nos conseillers en voyages répondent à vos questions, vous confirment la disponibilité des places pour votre voyage et les tarifs, vérifient les disponibilités des Services Plus (départ de province, hébergement individuel, extensions, etc.).

Vous hésitez encore ? Vous pouvez préréserver votre voyage, sans engagement, pendant une période donnée.

A noter
— Frais de dossier offerts (15 €) pour toute inscription effectuée à plus de trois mois du départ.
— Découvrez nos bons plans à l'aéroport pour les hôtels et les parkings dans notre rubrique “Allibert pratique” sur notre site internet www.allibert-trekking.com.

La sécurité

Norvège
La sécurité en Norvège
La Norvège est un pays très sûr. Comme partout, il est préférable d'être vigilant dans les lieux fréquentés et touristiques, les vols à la tire n'étant pas à exclure.

La sécurité
Aucune région du monde, aucun pays, ne peut être considéré comme étant à l'abri de risques pour les biens ou les personnes. En voyage, les sources de risque sont multiples : géophysique, transport, état sanitaire, criminalité ordinaire ou encore terrorisme.
Nous nous engageons à identifier et à évaluer les risques liés aux voyages que nous proposons. Ainsi nous suivons en permanence l'actualité spécialisée : recherches personnelles, veille permanente des différents sites gouvernementaux, abonnement au flux d'information Sécurité sans frontières. Ces informations sont complétées et croisées par un échange

continu avec nos spécialistes de régions, nos équipes locales, nos collègues voyagistes (au sein de l'association ATT-ATR et au-delà). Enfin, nous conduisons régulièrement des "missions sécurité", nous rendant sur place afin de rencontrer les conseillers de nos ambassades, les autorités locales, les spécialistes sécurité.Nous nous engageons également à vous informer de possibles risques sécuritaires, de manière transparente, sans nous laisser influencer par des facteurs parasites (économie, etc.), au mieux de nos connaissances. Il est cependant essentiel de rappeler que nous ne pouvons nous substituer à votre propre décision.

En présence de risque avéré, nous nous réservons donc le droit de :
— renforcer notre encadrement (pour les circuits accompagnés) ;
— modifier l'itinéraire de nos circuits pour contourner une zone jugée risquée ;
— fermer un circuit ou une destination pour une période plus ou moins longue lorsque nous estimons que le niveau de risque n'est pas acceptable.

Votre sécurité et votre plaisir restent notre première priorité.

Services Plus
prolongez vos vacances

Possibilité d'extension pour visiter la capitale, Oslo.
Voir conditions dans la fiche : Norvège B904.

Norvège

Services Plus Allibert
Partez sur un autre vol

Départs de province, Belgique ou Suisse
Pour tous nos voyages en Norvège*, il est possible de partir de tous les aéroports de province par préacheminement.

Supplément** (€) par rapport au tarif "départ de Paris":

Bordeaux	Lyon	Marseille	Mulhouse/ Bâle	Nantes	Nice	Strasbourg	Toulouse	Bruxelles	Genève
160	160	160	160	160	160	160	160	260	230

** Sous réserve de :*
— disponibilité au moment de la réservation ;
— modification des accords avec la compagnie depuis l'écriture de la fiche ;
— la compagnie aérienne utilisée.
*** Ce supplément inclut le réajustement du prix du billet et les frais de gestion et d'envoi du billet (ou remise à l'aéroport).*

Services Plus
Prolongez votre voyage

Départ anticipé et retour différé
Sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, vous pouvez choisir de partir avant le groupe et/ou de rentrer plus tard. Il vous suffit de préciser les dates souhaitées lors de votre inscription. Dans le cas d'un départ anticipé ou d'un retour différé, le rendez-vous ou la séparation avec le groupe se fait à l'hôtel dont les coordonnées sont précisées sur votre convocation. Coût de la modification : 50 € par personne.
A noter : ce coût ne comprend pas le supplément éventuel demandé par la compagnie aérienne pour le retour différé et/ou le départ anticipé (si le vol modifié est dans une classe tarifaire supérieure à celle d'origine). Si vous souhaitez un départ d'une ville de province et/ou un départ différent du groupe, il est donc essentiel de vous inscrire longtemps à l'avance. Plus vous vous y prenez tard, moins vous aurez de chance d'avoir de la place, et plus le supplément risque d'être élevé.

***NB :** si vous souhaitez un départ d'une ville de province et/ou un départ différent du groupe, il est essentiel de vous inscrire longtemps à l'avance (en particulier pour un départ en juillet-août). Plus vous vous y prenez tôt, plus vous aurez de chance d'avoir de la place !*

Norvège

Services Plus Allibert
Prolongez votre voyage

Nuits supplémentaires à Oslo

Prolongez votre voyage d'un ou deux jours (conseillé) pour visiter à votre guise la capitale de la Norvège. Oslo affiche une ambiance à la fois moderne, vivante, jeune, cultivée. Outre les nombreux musées (les musées d'art, le musée Munch), la ville regorge de trésors : le palais royal, Karl Johansgate (la grande rue piétonne), la forteresse d'Akershus, le Frogner Park

aux célèbres statues et le musée de Vigeland, le Fram, le Kon-Tiki, le Râ, les drakkars des Vikings, le Skansen (musée de l'Habitat). Le sport tient aussi une place importante. Difficile de tout voir et tout faire ! La nuit, Oslo révèle un autre visage, plus bruyant et animé…

Prix par personne et par nuit	1 personne en chambre individuelle	2 personnes en chambre double
Anker Hotel *(nuit et petit-déjeuner)*	135 €	95 €

Nuits supplémentaires à Bergen

Prix par personne et par nuit	1 personne en chambre individuelle	2 personnes en chambre double
Marken Gjestehus (auberge de jeunesse) *(nuit sèche sans petit-déjeuner, douche sur le palier, draps et serviettes non fournis, possibilité de louer sur place : draps 65 Nok, serviettes 15 Nok)*	70 €	40 €
Basic Hotels (hôtel) *(nuit sèche sans petit-déjeuner, salle de bain dans la chambre, draps et serviettes fournis)*	110 €	65 €

Le prix comprend
— L'hôtel ou l'auberge de jeunesse avec les petits-déjeuners (sauf indication contraire) pour une nuit.

Le prix ne comprend pas
— Les transports entre l'aéroport et l'hôtel (prévoir environ 35 € supplémentaires à Olso, 20 € à Bergen).
— Les suppléments éventuels sur le vol différé de retour Oslo ou Bergen-Paris, si celui-ci n'est pas au même tarif que le vol de retour du programme de base.
Afin de pouvoir effectuer l'extension Oslo, nous vous recommandons de vous inscrire le plus tôt possible, les places dans les avions à des prix intéressants étant vite vendues. Plus vous vous inscrivez tard, plus le supplément risque d'être important.

A noter : dans tous les cas, 50 €vous seront facturés pour les frais de vol différé.

Pays

Norvège

Imaginez un pays où la montagne s'unit à la mer ; une terre de randonnées, inépuisable, façonnée par des milliers d'années ; un pays où les saisons se parent tour à tour des plus belles couleurs ; où la lumière joue de ses reflets et contrastes pour vous surprendre… Une palette riche et variée de paysages s'offre à vous : les baies d'un bleu métallique bordées de maisons rouges des îles Lofoten, les espaces sauvages de la Laponie, la beauté sculpturale des fjords du Sud.
La Norvège, c'est comme si le Bon Dieu avait mis les Alpes en Bretagne, l'océan ennoyant les sommets jusqu'au pied des alpages. Une palette riche et variée de paysages changeants, des odeurs de varech, de poisson et d'étable mêlées, des maisons colorées ponctuant une nature rude et sauvage.
Des pêcheurs des îles Lofoten au peuple lapon éleveur de rennes, les Norvégiens respectent les richesses naturelles de leur pays et vivent en harmonie avec cette nature préservée. Tous les amoureux de nature s'accordent pour le dire, la Norvège est l'un des plus beaux pays du monde ! Les fjords de Norvège sont d'ailleurs inscrits au patrimoine mondial de

l'humanité depuis le 14 juillet 2006. Vous laisserez-vous séduire à votre tour ?

Population	4 854 000 d'habitants.
Superficie	384 822 km2 (Svalbard inclus).
Capitale	Oslo.
Villes principales	Bergen, Stavanger, Trondheim, Tromsø, Bodø.
Point culminant	Galdhøpiggen (2 469 m).
Iles	des milliers, dont les îles Lofoten et les îles Vesterålen.
Langues officielles	norvégien (bokmål, langue parlée dérivée du danois, et nynorsk, langue écrite, "nouveau norvégien"). Dans certaines régions, le sami (ou lapon) est également langue officielle.
Religions	évangéliques luthériens de Norvège (87,8 %), musulmans (1,5 %), catholiques (1 %).
Décalage horaire	aucun décalage avec la France tout au long de l'année.

Géographie
La Norvège est située au nord de l'Europe. Occupant l'ouest et le nord de la Scandinavie, elle est bordée par la mer du Nord au sud-ouest, le détroit de Skagerrak au sud, la mer de Norvège à l'ouest et la mer de Barents au nord-est. La Norvège partage une longue frontière avec la Suède à l'est, ainsi que de plus petites frontières avec la Finlande et la Russie au nord-est.
Le pays présente une configuration toute particulière. Une grosse boule ronde dans la partie sud et une étroite bande effilée dans la partie nord ; 1 750 km dans sa plus grande longueur, 6 km de largeur à la hauteur de Narvik. Les quatre cinquièmes du territoire se trouvent à plus de 150 m d'altitude, avec un point culminant à 2 469 m (le Galdhøpiggen). En Norvège, se trouve aussi la ville la plus septentrionale du monde : Hammerfest. La forêt occupe 23 % de la superficie totale et les terres arables 2,7 %. Le reste, soit 73,5 %, consiste en montagnes, lacs et terres incultes. Ces paysages sont magiques !
Les Alpes scandinaves débutent au nord de la côte du Skagerrak, puis longent la côte en direction du nord, fréquemment interrompues par les nombreux fjords du Vestlandet. Au niveau de Dovre, au sud de Trondheim, la chaîne vire à l'est et atteint la frontière suédoise près de Sylane. Elle suit la frontière vers le nord-est, croisant les fjords du Nordland et de Troms. Cette partie de la chaîne prend le nom de Kjølen. Elle traverse ensuite le nord-ouest du Finnmark, perdant en altitude au fur et à mesure qu'elle se rapproche du cap Nord avant de plonger dans la mer de Barents.
Climat
Doux et tempéré en général. Mais, certains jours, un bon équipement de montagne est indispensable. La pluie n'est pas garantie, mais peut faire partie du programme. Pensez à votre protection et à celle de votre sac à dos. En 30 ans, on a vu des étés frais et des étés secs et "chauds". D'une manière générale, le temps est bien meilleur que ce que l'on imagine. En gros, sur les côtes, le temps est "breton" en un peu plus frais. Le potage national norvégien est d'ailleurs le chou-fleur. Et plus on va vers le nord, moins on a chaud. Evident.
- De juin à mi-juillet, c'est la magie du jour permanent. En juin, les résidus des neiges de l'hiver confèrent un charme supplémentaire aux paysages.
- De mi-juillet à août, le jour continu, c'est la saison des fruits sauvages. Le soleil de minuit est visible au nord du cercle arctique autour du solstice d'été, durant quelques nuits dans les Lofoten, et pendant plusieurs semaines dans le nord de la Laponie.
- En septembre, c'est un festival de couleurs, la végétation se pare de tons chatoyants. Quand le ciel est dégagé, vous pouvez admirer un phénomène naturel fascinant, les aurores boréales.

En hiver, une grande partie de la Norvège se transforme en paradis enneigé. Les régions de plaine à l'intérieur du pays, dans le Sud comme dans le Nord, ont des températures moyennes très basses en hiver. Ainsi, à l'intérieur du Finnmark, du Troms et de la Norvège de l'Est, les températures peuvent descendre jusqu'à - 40 °C, mais pas forcément chaque hiver ! En revanche, le littoral jouit d'hivers relativement doux, malgré le vent, la pluie et les nuages.
Economie
L'économie norvégienne est un bastion prospère du capitalisme social, offrant une combinaison réussie entre liberté des marchés et interventionnisme d'Etat. Le gouvernement, par le biais de grandes entreprises publiques, contrôle quelques domaines particulièrement stratégiques, comme une partie du secteur pétrolier. Ce dernier représentait en 1999, avec le gaz, 35 % des exportations du pays. Malgré un niveau de vie comptant parmi les plus élevés au monde, les Norvégiens s'inquiètent pour les deux prochaines décennies, lorsque leurs réserves de gaz et de pétrole commenceront à s'épuiser.
Société
Bien que d'origines ethniques diversifiées, la population norvégienne est désormais très homogène dans son mode de vie, ayant subi la politique d'assimilation prônée par le gouvernement à la fin du XIXe siècle. Ainsi la minorité sami, plus connue sous le nom de lapone, est aujourd'hui très difficile à chiffrer. Les immigrés représentent aujourd'hui près d'un dixième de la population. Très urbains, les Norvégiens se concentrent dans le sud du pays, près d'Oslo et des terres les plus fertiles.

La Norvège est une monarchie constitutionnelle à gouvernement parlementaire. La famille royale, originaire du Schleswig-Holstein, descend de la famille princière de Glücksburg. Le roi ne joue pour l'essentiel qu'un rôle honorifique, mais il constitue un symbole fort d'unité nationale.
La vie est-elle chère en Norvège ?

La Norvège est un pays (très) riche. Tout y est cher. Nous arrivons donc (très relativement) pauvres dans un pays riche. Aussi avons-nous fait très attention aux coûts. Ce qui veut dire qu'il faut quelque part faire un voyage “à la bonne franquette”, mettre la main à la pâte pour les repas et ne pas s'attendre à loger dans des hôtels pleins d'étoiles où nous serions choyés comme des *sahibs* (ah, le Népal !). Pour avoir le même service en Norvège, il faudrait mettre une fortune pour un service courtois mais distant.

Les boissons, rubrique pousse-au-crime ?
L'eau du robinet est potable et ne nécessite pas de traitement particulier.
La vente d'alcool est très réglementée en Norvège, à part la bière (4,6° maxi), qu'on trouve dans les magasins d'alimentation. Quant aux autres boissons alcoolisées, elles sont vendues en ville dans des magasins spécialisés appelés *vinmonopolet*, que nous ne trouverons pas dans la toundra. Nous aurons rarement l'occasion de nous en procurer – sauf la bière, et encore avec des contraintes horaires archaïques spécifiques à cette vente. De plus elle est très chère. A part elle (elle est bonne) vous ne boirez donc pas de boissons alcoolisées achetées sur place.
Les boissons sont en détaxe à l'aéroport de Paris, la Norvège ne faisant pas partie de l'Union européenne. Une goutte d'alcool aide à l'ambiance. Et ce qui peut paraître superflu vu de France est souvent apprécié différemment une fois sur place.
En général, l'accompagnateur a bien quelques munitions, mais là, c'est sûr, elles filent vite, surtout quand il enchaîne plusieurs circuits. Il n'est pas interdit d'emporter un peu de remontant (whisky, pastis)...

Le chemin norvégien
Un participant à l'un de nos voyages en Norvège a écrit un jour dans un des *rorbus* de Å (îles Lofoten) une description réaliste des chemins norvégiens. Qu'il nous pardonne, nous avons oublié son identité. Mais nous n'avons pas perdu son texte. Le voici.
“Tout bien pesé, l'obstacle majeur à l'agrément total des randonnées nordiques estivales est le chemin norvégien. Le plus souvent fugitif, il n'est pas taillé pour l'*Homo randonnicus mediterraneus* qui a quelques kilos à perdre et des tonnes de fatigue à faire fondre. Le plus souvent, il suit les pentes dans ce qu'elles ont de plus radical et soutenu. Des trous sournois et des pierres aléatoires dissimulés par ce que la végétation a de plus fourni clouent nos regards sur nos chaussures, nous frustrant ainsi des beautés qui nous entourent. Au bout du compte, je me demande qui des marcheurs ou du sentier est le plus accidenté ou tourmenté. De digressions en belles bavantes, nous nous retrouvons sur des pitons rocheux et moussus, conquérants heureux d'un provisoire surprenant et vertigineux.”

Y a-t-il beaucoup de moustiques en Norvège ?
En 25 étés de présence dans les Lofoten, les Alpes polaires, les hauts plateaux et les fjords, nous avons trouvé moins de moustiques qu'à Chapareillan à la même époque ! Il arrive même souvent de ne pas en voir un seul, sauf peut-être quelques égarés dans les Lofoten. Prévoyez toutefois un répulsif type “5 sur 5” en pommade ou en spray. Si vous êtes sensible aux piqûres d'insectes, prenez une dose homéopathique 5 CH de *Ledum palustre* huit jours avant le départ.
En Laponie, en revanche, nous pouvons presque vous les garantir (mais l'on passe peu de temps dans la zone “sensible”) !

Le conseil de Jean-Pierre Bisiaux, notre spécialiste de la Norvège
Le jour continuel perturbe un peu le voyageur, qui au début a du mal à se coucher. Si vous craignez que la lumière ne gêne votre endormissement, prévoyez un masque. A partir de septembre, la nuit devient vraiment noire au sud, un long crépuscule au nord. Et les aurores boréales apparaissent !

Quels souvenirs intéressants rapporter ?
Lainages, couteaux lapons avec manche en bois de renne, saumon fumé d'origine, et, pour votre petit neveu, du Tran, la plus célèbre marque d'huile de foie de morue, sont des occasions de “craquer”. N'oubliez pas de demander la détaxe si vous faites des acquisitions dépassant 250 NOK.
Et, gratuitement, comme d'autres ramènent du désert des odeurs de feu de campement, vous ramènerez des Lofoten, à l'insu de votre plein gré (merci les guignols), des “parfums” de morue séchée. Ouah !

Quelle langue parler avec les Norvégiens ?
Révisez l'anglais en parlant avec les Norvégiens, car eux, au moins, on les comprend ! Il y a mille ans encore, l'anglais et le norvégien étaient des dialectes d'une même langue. Anglais et Vikings pouvaient s'insulter et s'entretuer en tout intelligence.

Que doivent prévoir les amateurs de photos ?
Pour les appareils numériques, prévoyez une autonomie suffisante, car il n'est pas toujours possible de recharger les batteries. Le courant est de 220/230 V. Les prises sont de type français.

Quelques mots utiles
Apprendre quelques mots clés en norvégien vous permettra de créer le contact :
Bonjour : *god dag* (goudag), plus familier *hei* ! ou encore plus familier *hi* !
Comment ça va ? : *hvordan går det ?* (vodanegordè).
Merci : *takk* (tac) ou dans un registre plus élevé *takk skal du ha* (tac scal du ha).
Merci beaucoup : *tusen takk* (tusseuntac) ou *mange takk* (mann'guetac).
Au revoir : *ha det* (hadè, avec h aspiré dans ha) ou *ha det bra* (hadèbra).
Oui : *ja* (ya). Non : *nei* (naille).
Je vous en prie, il n'y a pas de quoi, à votre service : vous entendrez “varcheugo”, mais cela s'écrit *vær så god.* Dès que vous aurez repéré ce “varcheugo”, vous l'entendrez à tout bout de champ (comme *bitte* ou *bitte schön* en allemand).

Vous pouvez demander à votre guide comment les prononcer, votre voyage n'en sera que plus riche ! Et puis souriez, c'est souvent le meilleur moyen d'avoir de bons contacts !

Office de tourisme norvégien

BP F-75366 Paris cedex 08 (pas de bureaux ouverts au public). Tél. : 01 53 23 00 50. Fax : 01 53 23 00 59. Site : http://www.visitnorway.fr.

Site Internet

http://fr.wikipedia.org/wiki/norvege.

Bibliographie

Guides

Norvège, guide Bleu Hachette Tourisme.
Norvège, guide Nelles.
Norvège, guide Voir Hachette Tourisme.
Norvège, Lonely Planet.

Récits

Laponie, voyage au pays des fils du soleil, Knud Rasmussen, L'Esprit ouvert.
Voyage en Laponie, Carl von Linné, La Différence.
Récit de la vie des Lapons, Johan Turi, L'Harmattan.

Littérature

Le Livre de Dina, Herbjorg Wassmo, 10/18.
Un long chemin, Herbjorg Wassmo, Gaïa.
Une nuit entre les jours, Ailo Gaup, éditions du Reflet.
Le Marchand de goudron, Aksel Sandemose, Actes Sud.
Jusqu'au bout du monde, Sigurd Hoel, Autrement.
Contes de Laponie, J.-K. Qvigstad, L'Esprit ouvert.
Les romans de Knut Hamsun (*La Faim*, *Rosa* et *Benoni*), et Sigrid Unset (*Olav Audunsson*, *Printemps* et *La Femme fidèle*).
Le Rapt 1966, Roger Frison Roche, Castor.
La Dernière migration, Roger Frison Roche, Flamarion.

Ouvrages illustrés

Norvège, au pays des fjords, Fabio Bourdon, Minerva.
Scandinavie, l'Europe des grands espaces, Luc Le Saos, Géorama.
Les Saamis de Laponie, Piers Vitebsky, Jean-François Viseur, Gamma. 1996.
Le Peuple Samien, P.E.M.F 2000. N° 45 F.

Cartes

Cartes 1/400 000 Cappelens ou Kummerly + Frey.
Il est possible d'acheter sur place une belle carte des Lofoten au 1/50 000.

Film coup de cœur

Salmer fra kjøkkenet, un très beau film norvégien (traduction littérale : “Psaumes de la cuisine”), titre français : *Kitchen Stories*.

Une sélection de livres coup de cœur de Jean-Pierre Bisiaux

(Les titres épuisés peuvent se trouver d'occasion sur Internet.)
Norvège, Petite Planète, Seuil, 1960 (épuisé).
La Laponie, “Les Grandes Étendues Sauvages”, Time Life, 1983 (épuisé).
Comment comprendre et utiliser un Norvégien (regard amusé d'un Norvégien, Odd Børretzen, sur ses compatriotes). En français dans les librairies d'Oslo, Aventura, 1993.
Les Vikings, rois des mers, Yves Cohat, coll. Découvertes, Gallimard.
Norvège, Guide du Routard Hachette, sympathique, malgré la sensation de bâclé des textes sur la Laponie
Guide des oiseaux d'Europe, Delachaux et Niestlé (épuisé).

Tourisme responsable

Norvège

Une histoire de passion
Lorsque Allibert décide de développer ses voyages en Norvège, il y a 20 ans, l'entreprise n'hésite pas à solliciter Jean-Pierre Bisiaux, accompagnateur en montagne vivant à Chapareillan, non loin des bureaux de notre société. Jean-Pierre accepte d'encadrer un premier voyage en Norvège, pays voisin de la Finlande, où il a longtemps séjourné. Mais il n'est pas au bout de ses surprises et, sans s'y attendre, tombe sous le charme de la Norvège !
Envoûté par la beauté des paysages, Jean-Pierre explore ce pays magique, découvrant les itinéraires les plus originaux et les points de vue les plus secrets ! Dès lors, il devient le créateur et l'organisateur de nos voyages en Norvège, et, au fil du temps, une référence dans le milieu français de la randonnée dans ce pays. Durant de nombreuses années, Jean-Pierre passe tous ses étés, de juin à septembre, à sillonner la Norvège avec nos groupes.
Aujourd'hui, les chemins de Norvège n'ont plus de secrets pour lui. Même s'il n'accompagne plus nos voyages, il continue à se rendre dans ce pays pour effectuer des repérages, actualiser nos circuits ou chercher de nouveaux itinéraires. Il s'occupe également de la formation de nos guides, qu'il initie avec passion aux secrets des grands fjords…
Le respect des us et des coutumes
Mis à part pêcheurs sur leurs embarcations à moteur qui pêchent la morue dans l'archipel des Lofoten, les Lapons, qui se nomment eux-mêmes Sames ou Samis, sont les gens les plus typiques que vous pourrez rencontrer. Pourtant, fondus dans la population, ils vivent aujourd'hui à la mode occidentale, et il ne reste plus beaucoup de signes extérieurs de leurs coutumes. Oslo, au sud, est devenu le plus grand village lapon du pays. Ceux que vous verrez en costume traditionnel l'ont souvent revêtu pour les touristes, sauf parfois à Tromsø.
Le mode de vie et de pensée occidentale des Norvégiens est proche du nôtre, mais diffère sur certains points, notamment par une conscience écologique très poussée. Leur niveau de vie, largement supérieur à celui de la France, peut amener également des divergences de points de vue.
Les Norvégiens sont d'abord énigmatiques : "Si on leur adresse la parole, il s'écoule toujours quelques minutes avant qu'ils s'en aperçoivent : rarement ils répondent à une première question. C'est que leur cerveau n'a pas eu le temps nécessaire pour comprendre, mais une fois qu'ils comprennent, ils comprennent bien et répondent avec une droiture et une fermeté de sens qui nous étonnent." C'est ainsi que les voyait au siècle dernier un voyageur, Jean-Jacques Ampère. Ils ont changé : "Maintenant, il répond tout de suite aux questions, mais il y met une concision qui frise l'ascétisme" (*La Norvège*, par Sylvain Pivot, collection Petite Planète, Le Seuil).

Les conseils de Jean-Pierre Bisiaux
Ne ratez pas une délicieuse approche des Norvégiens actuels par un humoriste local célèbre dans C*omment comprendre et utiliser un Norvégien, un mode d'emploi avec guide de dépannage*, par Odd Børretzen (Editions Aventura). On le trouve dans les librairies en Norvège, rayon tourisme.
La préservation de l'environnement
La végétation la plus riche se trouve dans le sud-est, autour des fjords d'Oslo. Chênes, frênes, ormes et érables sont très fréquents. Les conifères, épicéas, sapins et pins poussent rarement au-dessus de 1 000 m. Aux altitudes supérieures, s'étage une zone de bouleaux suivie d'une zone de saules nains et de bouleaux nains, puis une zone de lichens et de plantes arctiques. Dans les zones exposées aux vents salés de la mer, ne poussent que très peu d'arbres.
La Norvège abrite de grands animaux sauvages comme les célèbres rennes, les élans, les chevreuils, les cerfs, mais aussi blaireaux, renards, lynx, loutres ou castors. L'avifaune est très abondante avec le gibier à plume, le grand tétras (coq des bois) et le tétras-lyre. Les montagnes de la côte accueillent de nombreux oiseaux de mer. Dans les rivières, vivent truites, saumons et ombles.

Les conseils de Jean-Pierre Bisiaux
Attention, les Norvégiens trouvent cavalier qu'on se débarrasse de nos petits sacs de déchets du pique-nique de midi dans leurs poubelles en passant. Ils n'osent rien dire, mais n'en pensent pas moins. Qu'en serait-t-il en France ? Attendons donc les conteneurs de notre hébergement pour "benner".

Les Norvégiens sont très sensibles à leur environnement : ils chérissent et respectent particulièrement cette nature préservée. Prenons exemple sur eux, essayons d'être des voyageurs responsables et :
- Laissons les espaces naturels que nous traversons aussi propres que possible, y compris nos campements.
- Consommons de l'eau naturelle traitée avec des pastilles (type micropur) afin d'éviter les bouteilles plastique et de minimiser la pollution.
- Evitons la cuisine au feu de bois, et évitons les feux d'agrément.
- Evitons de laisser les déchets de nos voyages dans les zones rurales, les villes petites et moyennes. Et rapatrions les déchets difficilement triables et recyclable (piles, plastiques, lingettes…) dans les grandes villes.
- Evitons de trop nous approcher de la faune, il ne faut surtout pas oublier que nous sommes seulement invités dans son propre territoire.
- Préservons la flore car celle-ci est la source de vie des animaux et des hommes.
- Evitons de prélever des objets archéologiques ou culturels à valeur historique ou symbolique unique.
- Economisons l'eau et évitons de souiller les points d'eau notamment avec les produits d'hygiène (savon, gel douche, etc.).
- Evitons de rapporter des souvenirs qui font partie du patrimoine naturel.
- Economisons l'énergie en logeant chez l'habitant car quand nous bénéficions de l'électricité, c'est souvent une chance.
- Utilisons les toilettes parfois prévues dans les campements ; s'il n'y en a pas, éloignons-nous absolument des sources d'eau. Dans la nature, brûlons, sans risque d'incendie, notre papier hygiénique après usage.

- Respectons les règles des parcs nationaux.

Nous vous invitons par ailleurs à télécharger la charte éthique du voyageur :
http://www.allibert-trekking.com/320-environnement-responsable-durable.htm.

Comment participer à la préservation de l'environnement ?
Etes-vous soucieux de l'effet de votre empreinte écologique ? Soyez partie prenante des actions associatives que nous effectuons en collaboration avec Globetrekkeurs - démarche pour un tourisme responsable afin de préserver l'environnement et de permettre le développement des populations locales.

Vous pouvez compenser le CO2 lié à votre transport aérien et participer à la réduction de l'effet de serre en versant un montant symbolique à l'association Globetrekkeurs dont le but est de donner plus d'ampleur aux projets de compensation menés par Allibert, notamment l'intégration des techniques d'architecture solaire passive et la formation des artisans locaux dans le cadre du projet Himalaya indien en association avec le GERES. Si vous désirez y participer, voici le montant de la compensation pour un vol aller-retour vers la Norvège : Paris - Oslo, 19 € ; Paris - Bergen, 19 € ; Paris - Bodø, 28 € ; Paris - Alta, 30 €.

Vous pouvez également et de la même façon participer au développement social et humain de la population locale de vos destinations préférées, il suffit de consulter notre site http://www.allibert-trekking.com/94-tourisme-responsable-equitable.htm.
Un geste de votre part = un environnement mieux préservé et plus d'actions de tourisme responsable réalisées.